

**Nam trên 17 tuổi và nữ trên 45 tuổi
có thể an tâm ăn nhiều cá hơn**

- **An toàn khi ăn 5 lần mỗi tuần** — Cá mang xanh và các loài cá mặt trắng khác HOẶC
- **An toàn khi ăn 2 lần mỗi tuần** — cá chép (carp), cá trê (catfish), hoặc cá mút (sucker) HOẶC
- **An toàn khi ăn 1 lần mỗi tuần** — cá vược miệng rộng HOẶC 2 lần mỗi tháng — cá vược sọc hoặc cá tầm
Đừng ăn cá hoặc ngêu sò bắt từ Cảng Stockton

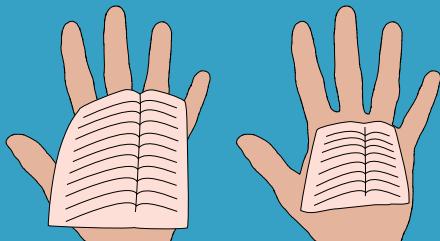
♥ Tại sao nên ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và tốt cho sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

Có điều gì lo ngại?

Một số cá có mức thủy ngân cao có thể gây ảnh hưởng xấu đến cách phát triển của não ở thai nhi và trẻ em.

Lượng cá nên ăn ra sao?



Người Lớn

Trẻ Em

Lượng cá nên ăn là khoảng bằng kích thước và độ dày của bàn tay bạn. Cho trẻ em ăn ít hơn.

Những hướng dẫn chọn mua cá dành cho phụ nữ từ 18 – 45 tuổi và trẻ em 1 – 17 tuổi

Đừng ăn cá do gia đình hay bạn bè bắt được trong cùng tuần mà bạn ăn cá mua ở cửa hàng hay ở nhà hàng. Đối với cá bạn mua:

- **An toàn nếu ăn 2 lần mỗi tuần** loại cá chứa ít thủy ngân như cá hồi Đại Tây Dương ❤, cá minh thái, cá trê, cá rô phi, tôm, cá trổng ❤, cá mòi ❤, cá hồi ❤, và cá ngừ khúc nhỏ đóng hộp HOẶC
- **An toàn nếu ăn 1 lần mỗi tuần** những cá có chứa lượng thủy ngân vừa phải như cá ngừ trắng đóng hộp ❤
- **Không ăn** cá mập, cá kiếm, cá tilefish, hoặc cá thu



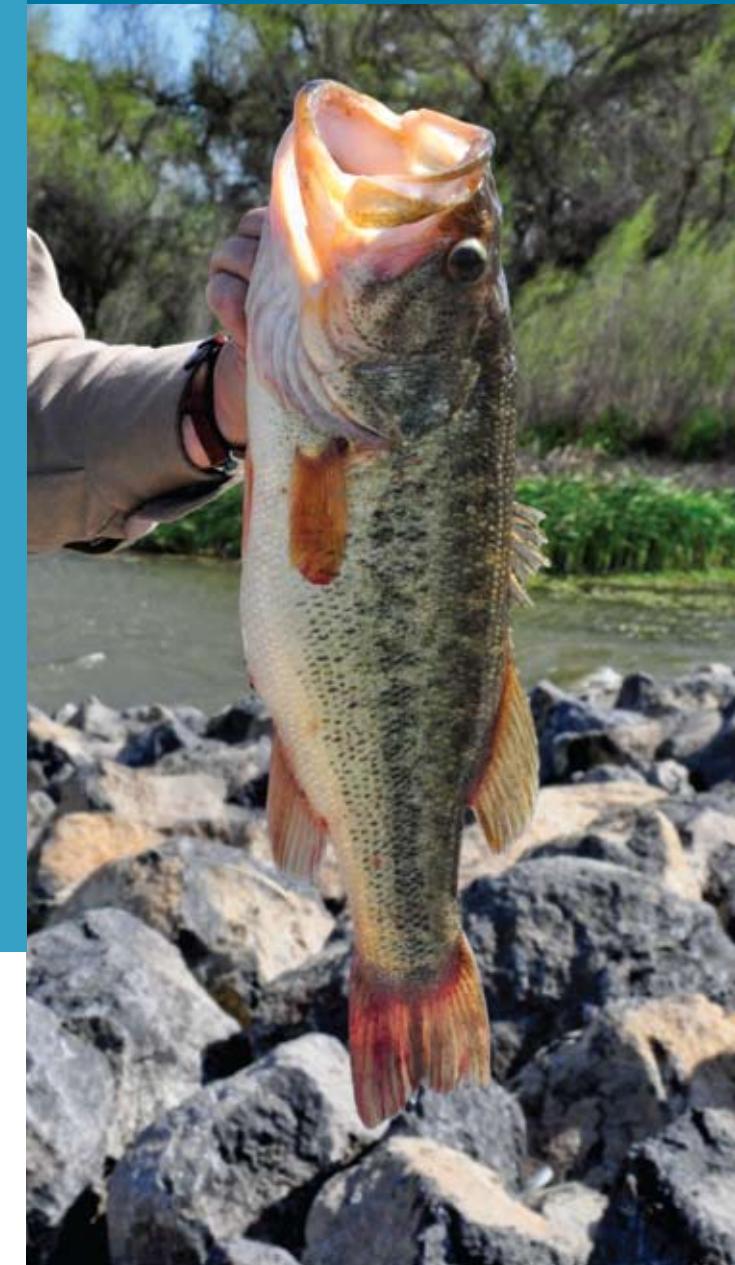
❤ = Hàm lượng Omega-3s Cao

**Văn Phòng Đánh Giá Các Chất Nguy Hiểm
cho Sức Khỏe Môi Trường tại California
(California Office of Environmental
Health Hazard Assessment)**

www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 hoặc (510) 622-3170

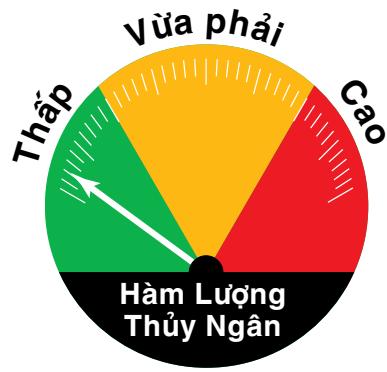
Hướng Dẫn Ăn Cá Bắt Được ở Vùng **Sông San Joaquin**

Từ Cảng Stockton đến Đập Friant

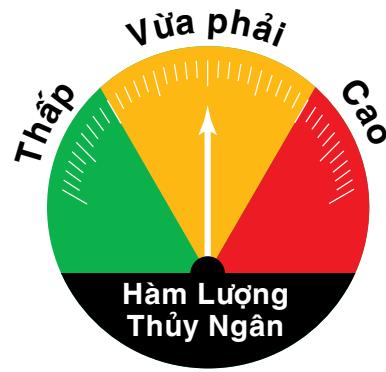


Hướng dẫn việc ăn cá bắt được ở Sông San Joaquin

Phụ nữ 18 - 45 tuổi, đặc biệt là thai phụ hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ, và trẻ em từ 1 - 17 tuổi



Cá mang xanh và các loài cá mặt trăng khác



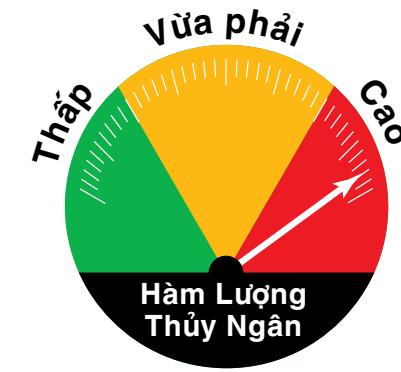
Cá Trê (Catfish)



Cá Chép (Carp)



Cá Mút



Cá Vược Miệng Rộng



Cá Vược Sọc



Cá Tâm

An toàn khi ăn 2 lần mỗi tuần

HOẶC

An toàn khi ăn 1 lần mỗi tuần

Không nên ăn

trừ cá vược sọc dưới 27 inch hoặc cá tâm –
an toàn khi ăn 1 lần mỗi tháng

Không nên ăn

cá hoặc ngêu sò bắt từ Cảng Stockton